基于大类培养下的本科新生学习动力和自我效能研究

陈雪莹，张迎晨，李俊良

北京航空航天大学

摘要 大学新生从高中到大学的转变过程中，不仅需要完成自身的角色转变，更重要的是从外因驱动到内因驱动的学习动力转变。通过对北京航空航天大学大类培养模式下本科新生进行调研，发现学生在对大学学习的适应性、计划制定习惯和学习规划、大学目标的清晰度、自我效能感及学习成就感上还存在一些不足。建议高校开展学业和职业生涯教育，帮助学生明确学习目标；开展一对一学业咨询和心理咨询，纾解学生压力；加强新生导师、班主任建设，弘扬优良学风；发挥朋辈带头作用，树立先进榜样。采取多种手段激发学生学习动力、提高学生自我效能，助力新生做学习生活的主导者。

关键词 大类培养；学习动力；自我效能；本科新生

自北航施行大类培养以来，大学新生学习、生活的环境和课程设置、培养方案都发生了巨大的变化，更好更快的适应大学学习成为新生的一项重要任务。本研究从高中教育与大学教育衔接的视角出发，以“激发学生学习上的自我效能感”为核心研究主题，通过本科新生学习适应性和学习效能感调研结果分析，探究从高中到大学的教育衔接过程中大学生学习效能感的变化原因和学习动力主要来源。在此基础上，本研究将从多个角度提出对策性建议，以期帮助大学生积极适应从高中到大学的学习转变，保持并提高自身的学习积极性。

一、大类培养模式下本科新生学习现状

本研究对北航大类培养下的本科新生开展问卷调研，收回有效问卷共计1484份，被调研对象为大类培养下本科2019-2022级的学生，在大一时的学习状态。并根据访谈提纲对50名学习委员进行了深度访谈，获得大类培养模式下新生学习现状如下：

类别	题目	年级 \ 得分	1	2	3	4	5
学习状态	对大学课程抱有浓厚兴趣	2019	0.4%	3.1%	28.1%	42.2%	26.2%
		2020	5.1%	7.4%	28.1%	33.0%	26.3%
		2021	4.8%	5.2%	22.2%	36.3%	31.5%
		2022	3.2%	4.4%	18.0%	33.5%	40.9%
	能够跟上上课进度并完成课后作业	2019	0.8%	3.1%	18.8%	48.4%	28.9%
		2020	4.7%	10.2%	29.3%	37.4%	18.4%
		2021	4.3%	7.6%	28.0%	39.6%	20.4%
		2022	2.1%	6.5%	25.8%	39.1%	26.5%
	适应老师的上课方式	2019	0.4%	8.6%	33.2%	43.8%	14.1%
		2020	3.3%	15.8%	35.3%	32.6%	13.0%
		2021	4.1%	9.1%	32.0%	36.5%	18.3%
		2022	2.1%	7.0%	28.0%	37.9%	25.0%
学习规划	我常常制定短期学习计划	2019	3.5%	10.6%	32.8%	30.1%	23.1%
		2020	14.0%	21.2%	31.9%	20.2%	12.8%
		2021	13.0%	22.2%	30.9%	18.0%	15.9%
		2022	16.5%	18.5%	29.4%	17.4%	18.2%
	我对大学学习生活有了清晰的目标	2019	3.9%	13.7%	33.6%	31.3%	17.6%
		2020	13.7%	22.8%	34.2%	19.5%	9.8%
		2021	11.1%	21.7%	37.8%	18.9%	10.4%
		2022	13.5%	20.3%	30.3%	20.0%	15.9%
	我能够规划好自己的学习和学生工作	2019	0.4%	10.2%	32.4%	40.2%	16.8%
		2020	8.1%	13.7%	35.1%	30.2%	12.8%
		2021	6.1%	14.1%	35.9%	30.0%	13.9%
		2022	10.6%	10.0%	32.7%	30.0%	16.8%

类别	题目	年级 \ 得分	是	否
自我效能	我的学习效率高吗，学习状态好吗	2019	57.8%	42.2%
		2021	48.3%	51.7%
		2022	51.5%	48.5%
	我对自己目前的状态满意吗	2019	38.3%	61.7%
		2021	38.5%	61.5%
		2022	37.9%	62.1%
	我的状态比开学时有进步	2019	72.8%	27.2%
		2021	78.9%	21.1%
		2022	81.2%	18.8%

表1北航学院2019-2022级学生学习状态和自我效能量表

1. 对大学学习的适应性

从表1看出被测的学生中，20-40%的学生对大学课程抱有浓厚的兴趣，4%-12%的学生对大学课程完全提不起兴趣。18%-30%的学生能够跟上上课进度并完成课后作业，4%-15%的学生很难跟上上课进度。13%-25%的学生能够较好的适应老师的上课方式，9%-19%的学生不能适应大学老师的上课方式。从上述数据看出，部分新生进入大学后，对大学的学习方式和课程内容比较陌生，很难短时间内适应大学生活，需要通过一段时间的自我调节或者外界干预来帮助学生尽快进入大学状态。

2. 计划制定习惯和学习规划

从表1看出被测的学生中，13%-23%的学生能够经常制定学习计划，14%-35%的学生不会经常制定学习计划。13%-17%的学生能够规划好自己的学习和学生工作，平衡好两者之间的时间和精力，11%-20%的学生尚不能规划好学习和学生工作的时间安排。从上述数据看出，部分新生缺乏学习和生活的规划意识，尚未养成规划个人学习生活的习惯，需要引导其慢慢养成。

3. 大学目标的清晰度

从表1看出被测的学生中，10%-18%的学生对大学学习生活有清晰的目标，17%-36%的学生对大学的学习生活还没有清晰的目标。初入大学学生没有清晰的学习生活目标非常正常，在其有了良好的学习状态、学业规划能力后，自然能够找到自己的大学学习生活目标，并产生指引作用。

4. 自我效能感及学习成就感

从表1看出被测的学生中，2019级有58%的学生认为自己学习效率高、学习状态好，到2020年下降到48%，2022年回升到52%左右，整体来说认为自己学习效率高、状态好的同学占半数；对自己目前状态满意的学生三年均占38%比较稳定；认为自己的状态比开学时候有进步的学生逐年上涨，由73%上浮到81%。从上述数据看出，新生对自己状态满意的占三分之一左右，认为自己学习效率高、状态好的占二分之一左右，说明学生对自己的认同感和效能感都比较低，在学习上获得的成就感不足。但四分之三的学生均认为自己状态有进步，说明学生整体是积极

向上、努力进步的。

一、影响大学新生学习动力和自我效能的主要因素

1. 内部原因

1.1 学生个人兴趣

不同学生性格特征和兴趣差异较大，学生的兴趣程度、好奇程度和学习态度都会影响学习动力。学生对所学课程、专业不感兴趣，认为只有自己想学的才能激发学习动力，大类培养模式下，面对很多非专业课程，认为基础课程和专业课没有关系，故而不愿去学。

1.2 学生个人意志

新生初入大学，对大学学习方法上的不熟悉导致学生对课程学习不擅长，面对学不懂的知识和达不到预期的成绩，导致学生缺乏意志、经不起挫折，从而降低自我效能感，产生厌学心理。个人意志强、理想水平高，则会调动学生学习动力，产生更强的内驱力。

2. 外部原因

2.1 对大学新环境的不适应

面对新的学习环境，没有老师的要求和督促，一方面学生对自己有着想再续高中辉煌历史的要求，另一方面是课程难、竞争对手强大、时间管理差的问题，导致学生没有办法很快的跟上新的节奏。大学中虽然环境轻松、有很多的课余生活，但任务并不少，从高中到大学的转变中，学生不善于科学的计划和利用学习时间，事件主次安排不好导致效率很低，学习的效能感随之降低。

2.2 家庭、学校教育原因

家庭的期望和管教对学生学习态度也会有相当大的影响，家庭付出更多的关注和管教会使得学生对学习更加重视从而产生学习动力。家长的鼓励会提高学生的自我效能感。教师的思想、人品和学识，对学生会产生言传身教的示范作用。学生对教师的文化知识、师德或者教学能力不认可，会对学生的学习动力产生反作用。当老师对学生态度积极、表现出认可则会提高学生的自我效能。

二、大类培养模式下大学新生学习动力不足的原因

1. 专业指引性不强

北航实施大类培养以来，新生第一学年不分专业，在给予学生多一次认知专业、选择专业机会的同时，也存在着部分学生因一年级没有专业课程觉得专业的指引性不强、对基础课不感兴趣，导致对所学课程不喜欢，认为所学课程与个人的兴趣和未来发展不一致，在学习中找不到成就感，从而逐渐产生厌学心理，消磨学习动力。

2. 目标缺失影响学习动力

从高中到大学的转变过程中，很重要的一项变化便是学生失去了一个明确的学习目标，考上大学是实现了自己的高中目标，且很多同学还没树立好自己的大学目标。取得大学文凭、顺利毕业、保研等目标比较遥不可及并不能很好的指导学生日常学习生活。缺失阶段性目标导致学生缺少对学业的有效规划，变得浑浑噩噩。

3. 自主学习能力欠缺

高中学习阶段老师会将教材、参考书等很多资料的内容融会贯通，把知识点、考试的方法整理好后教授给学生，学生不需要自己消化，直接用就可以。但是到了大学，老师上课过程中可能只教授小部分的内容或者知识重点，不会面面俱到。学生自主学习的能力和自主学习的方法欠缺，就会导致学生知识体系不够全面、做题方法不够精炼。随着学习进度的不断加快和学习内容的逐渐庞大，导致一段时间后学生越发无法习得获取知识的能力，从而产生不会学习的假象，渐渐消磨掉学生的学习信心。

4. 积极的效能体验较少

在大学课程学习中，概念更多、信息量更大、内容更难、视野更广、节奏更快、课程间的知识衔接更紧密，学生在学习中遇到的困难和问题如雨后春笋般集中冒出。而且老师对每位学生的关注较少，学生能够获得的成就感和关注度大大降低，导致积极的效能体验感少，产生逃避心理。

三、激发和引导大学新生学习动力、提高自我效能感的措施

1. 开展学业和职业生涯教育，明确学习目标

学生缺乏学习动力的根源在于缺乏明确的学习目标和职业目标。要以学生的需求为导向，以学生的特点为基础，因材施教[1]。通过授课、团体辅导、个人谈心谈话等方式，对学生开展有针对性的引导。让学生结合自身特点和未来职业发展需要，制定操作性强、切实可行的学业目标和职业目标，初步拟定自己的人生规划。通过目标强有力的的指引性来约束学生的学习行为，激发学习动力。

加强新生专业认知教育，开展学院专业宣讲、优秀校友（朋辈）交流座谈、实验室参观活动、校园开放日、专业知识竞赛等主题活动，增强学生对专业的认同感。使新生深入了解自己喜欢的专业需要具备的理论知识和实践能力水平，以及该专业未来的发展和就业方向。学生可以根据专业需要和自身定位，加强自身理论知识学习，进而提高学习的效率和质量。

2. 开展一对一学业咨询和心理咨询，纾解学生压力

学生缺乏学习动力的诱因在于自主学习能力上的不足和积极的效能体验感少。学校建立学业发展支持中心和心理咨询中心，面向全校学生提供学业答疑和心理辅导。校级和院级学业支持中心要面对大一新生的特殊性，深入挖掘学生需求和学生痛点，以“培养学习兴趣、分享学习方法、提升学习动力、促进专业认同、服务学生成才”为理念[2]，以学风建设、成绩分析和谈心谈话排查出学业困难学生为切入点，构建完善的学业辅导体系，助力学生突破学业难关。在搭建的考期密集学业活动基础上，增加平时的学业咨询项目，聘任专业学业辅导师为学生提供一对一答疑解惑，提供学习方法上的指导和新生适应性策略交流。

学校心理中心聘任专业心理咨询师为学生提供心理辅导。同时，书院也要做好心理引导工作，开展责任教育、压力教育。要引导学生转变学习观念，要从为父母而学转变为为自己未来发展而学，要认识到自己所肩负的责任，从内心深入坚定建设社会主义的决心和信心，树立正确的学习目标，养成健康的学习生活习惯，客观全面地认识自我。要给学生进行压力管理教育，学会合理释放和纾解压力，防止在长期的强压下产生严重心理问题。

3. 加强新生导师、班主任建设，弘扬优良学风

大类培养下的新生导师制能够很好的弥补授课教师只教课，辅导员只关注思政教育这种“智育”和“德育”脱节的现象。书院新生导师通过思想引领、学业指导、学术引导、生活关怀、生涯规划五大职责，组织小规模的导学活动，切实给学生提供了答疑解惑的机会。书院导师均是

在学校任教有一定年限、在学术上很有见地的优秀教师，他们在导学中带领学生了解学校、了解各行各业，在学术氛围中对学生开展启发式教学，使之在完成知识积累的同事形成独立思考的能力，同时潜移默化地引导学生建立高尚的价值观和道德观，实现“教书”和“育人”的真正结合，营造全员育人氛围，助力学生健康成长与成才。书院要做好导师制服务保障，为师生提供合适的导学空间；要做好导学记录和监督，做到“导师真指导，学生真受益”，防止导学活动流于形式。

班级管理是一项系统的德育工程，也是学校管理中的重要一环，直接影响校风、班风和学风的形成和好坏，班主任作为班级管理中的重要抓手，其队伍建设是营造良好班级学风的关键。尤其是新生班主任，相比导师、辅导员，属于新生比较熟悉的角色，会有天然的亲切感，所以新生班主任在新生从高中到大学的适应中，应该起到重要的帮扶作用。通过班级凝聚力建设，让学生在小班中获得归属感、参与感；通过调动班内同学的“争先、竞优”精神，营造积极向上的学习氛围；通过纪律严明的学习生活要求，杜绝不正之风。

4. 发挥朋辈带头作用，树立先进榜样

一般来说，学生在遇到学习或生活问题时，首先求助的对象是同龄的同学或者学长学姐。要充分调动助教、梦拓、班委在新生中的模范带头作用，从“课程帮扶”—“生活解惑”—“学习互助小组”三个角度完成学生全方位的学习生活帮助。在书院制育人模式下来自不同地区、不同专业的学生共同生活，不同学科思想相互碰撞，不同地域文化互相交融，有利于学生树立良好的集体意识，增强合作创新意识，全面提升学生综合素养[2]。

参考文献

[1]韩晔.动机心理学视角下“00后”大学生学习动力不足原因及应对机制研究[J]，智库观察，2020:164-166.
[2]梁俊凤，吴谦，龙树荣，陈勇.书院社区环境下大学医学生学风培养模式[J]，医学教育研究与实践，2017（2）:243-317.
[3]王常有，陈肖东，李少阳.书院制下学风情况调查及建设对策初探[J]，现代交际，2015（10）：168-169.

作者简介

陈雪莹，女，北京航空航天大学北航学院教学秘书；
张迎晨，男，北京航空航天大学交通科学与工程学院专职辅导员；
李俊良，男，北京航空航天大学北航学院冯如书院执行院长。
联系电话：13126887600
电子邮箱：chenxueying@buaa.edu.cn

